

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 3

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: Б3/Б4

Дата проведения: 13-19 апреля 2020 года Место проведения: квартира (дом).

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

1. Изучение техники владения мячом
2. Развитие подвижности, координации, силы и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч, фишки.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть 5 мин.		
Ходьба <ul style="list-style-type: none">• ходьба на внутренней стороне стопы• ходьба на внешней стороне стопы• ходьба на пятках• ходьба на носках• ходьба в полуприсяде	1 минута	Ходьба с различными положениями рук (вверх, перед собой, за спину)
Бег на месте <ul style="list-style-type: none">• обычный бег• с высоким подниманием ног• захлест голени назад• бег спиной вперед• бег с поворотом на 360 градусов	1 минута	Бег выполнять на носочках в среднем темпе
ОРУ <ul style="list-style-type: none">• исходное положение: руки сзади в замок. На счет 1-2-3 медленно поднимать их вверх, на счет 4 — исходное положение• приседания. Исходное положение — ноги на ширине плеч, на счет 1-2 -3 присед, 4 — исходное положение• махи правой ногой , махи левой ногой вперед/назад• перекаты с переносом тяжести тела с одной стороны на другую.	3 минуты 10 раз 10 раз по 10 раз 10 раз	Туловище вперед не наклонять спину держать ровно вставать быстро, опора на полную стопу. носок поднимается на уровень головы туловище вперед не наклонять, упражнение делать в полуприсяде.

Основная часть - 22 мин.		
Набивание мяча средней частью стопы (подъемом) правой/левой ногой попеременно	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен вперед. Носок бьющей ноги оттянут вперед и напряжен.
Ведение внутренней/внешней стороной стопы и обыгрывание фишек (радиус 1 метр) правой/левой ногой попеременно	6 минут	Ноги согнуты в коленях, руки в свободном положении.
Имитация удара с места средней частью стопы (подъемом). Мяч остается на месте, правой/левой ногой попеременно.	5 минут	Подход к мячу сбоку. Носок опорной ноги в сторону удара, нога полусогнута в колене. Максимальный захлест голени бьющей ноги назад, туловище немного вперед.
Ведение мяча подошвой с разворотом на 180 градусов, правой/левой ногой попеременно.	6 минут	Ноги на ширине плеч и касания мяча с разворотом.
Заключительная часть- 3 мин.		
Отжимания .	30 секунд	Упор лежа. Спину не прогибать в пояснице.
Приседания	30 секунд	Корпус вперед не наклонять, садиться до параллельного с полом положения бедра.
Пресс	30 секунд	Поднимание корпуса прямо. Руки за головой.
Спина	30 секунд	Лежа на животе поднимать корпус вверх. Руки за головой.
Потягивание	1 минута	